

# СЕГОДНЯ ПОБЕДИТ JAKSON!

Два года назад мы попросили известную спортсменку Татьяну Яксанову рассказать о своей биографии в ориентировании, ведь двадцать пять лет быть членом сборной СССР и России удаётся не каждому. Тогда Татьяна ответила, что как только закончит выступать, так сразу и напишет. Сегодня Татьяна Анатольевна Яксанова – тренер-преподаватель ГБОУ ДОД ВО «ДЮСШ по спортивному ориентированию» Владимирской области, а перед нами воспоминания и размышления титулованной спортсменки, чьё долголетие в сборной команде восхищает! Вы только вдумайтесь в цифры, ведь ориентированию в России всего 50 лет, а она более четверти века в составе сборной команды страны по спортивному ориентированию. Это не укладывается в голове, но в составы сборных команд СССР, СНГ и России Татьяна Яксанова (Кондрашова) попадает ежегодно с далекого 1986 года, а это уже без малого 27 лет подряд! В это трудно поверить, ведь многие из тех, кто читает сейчас эту статью, тогда еще даже не родились, а их родители были ещё детьми.

Всё началось в 1981 году в городе Саратов. В седьмом классе к нам на урок пришел тренер и предложил заниматься ориентированием. Что это такое, никому из нас не было понятно, и мы никуда не пошли. Но ближе к марту он опять пришел к нам в класс. И мой папа предложил мне все-таки чем-то заняться. Я с родителями и их друзьями часто ходили в лес отдыхать. Зимой мы каждые выходные катались на лыжах. Всякие кружки «мягкой игрушки» мне были скучны и неинтересны. И вот тогда мы, четыре подружки из класса, пришли и записались в секцию ориентирования. Быть может, в моем долгом и успешном выступлении на соревнованиях была толика и того факта, что первое занятие как раз совпало с соревнованиями. Было 8-е марта, соревнования назывались «Кубок Дружбы». Мы прошли восемь километров маркировки по мокрому снегу вместе с тренером по очень

сильнопоросеченной местности. С этого весеннего дня и началась моя любовь к ориентированию.

Наша секция называлась «Лидер». У многих из нас тогда было желание побеждать! Наши тренеры – Бахмуровы Станислав Николаевич и Людмила Александровна – были для нас огромным авторитетом. Они полностью отдавали себя работе с детьми. Не было ни дня, чтобы мы одни бегали тренировок. От клуба до леса нужно было преодолеть 2,5 км постоянного подъема по лесопарковой зоне, и вот 3-4 раза в неделю мы это делали. Постепенно нагрузка увеличивалась. Возраст у нас у всех был примерно одинаковый, и благодаря этому мы могли соревноваться между собой. Каждые выходные мы ездили на тренировки, ночуя в палатках. Нужно сказать, что по тем временам в Саратове и окрестностях было много карт. В шаговой доступности были карты



Т. ЯКСАНОВА (Владимир)

по периметру 30 км: Буркино, Базарный Карабулак, Красный Текстильщик и многие другие районы. Эти места и сейчас используют для проведения крупных российских стартов. Горы, заросшие поляны, лощины с оползнями позволяли осваивать различные методы ориентирования.

Первую свою медаль я получила, заняв второе место на «Кубке Саратова», это было в седьмом классе в апреле 1981 года, через два месяца занятий. К слову сказать, моя подруга по парте тогда выиграла. Сначала меня сняли, но потом, разглядев отметку, всё же наградили. Моему счастью не было предела! Сборная Саратовской области выезжала на первенства СССР, я всегда была в составе команды, но вот звезд не хватало. Были и матчевые встречи между областями. Мы набирались опыта ориентирования, учились соревноваться. В 9 классе я выполнила норматив КМС, выиграв чемпионат области среди взрослых. Было очень приятно стать первым, кто выполнил КМС в нашей секции. Потом мы стали выступать за общество «Урожай». С тех пор и начались победы. Наша команда побеждала и на соревнованиях «Россовета Урожая», и была призером на соревнованиях «ЦС Урожай». Причем мы все были из одного клуба. Вообще, в «Урожае» всегда доминировали эстонцы, а мы составляли им сильную конкуренцию.

В 1983 году проходил чемпионат и первенство СССР среди профсоюзов во Львове (Украина). Мы жили на сборах в Ивано-Франковске и серьезно тренировались. Тогда я стала чемпионкой по группе Ж17, имея специальный допуск. В следующем году на

Всесоюзные соревнования, 1982 г.  
Т. Яксанова крайняя справа





этих же соревнованиях я два дня была второй. В СССР система соревнований среди профсоюзов была четко отлажена. И зимой, и летом проходили соревнования в каждом обществе. Первенств СССР среди детей тогда еще не было, поэтому это были самые главные соревнования.

После этого я с моим, наверное, уже личным тренером, Людмилой Александровной Бахмуровой, начала серьезно тренироваться, используя опыт разных видов легкой атлетики. Увеличился объем тренировок. Имея огромный лесной массив рядом с домом, мы и зимой показывали отличные результаты. В 1985 году я выполнила норматив Мастера спорта СССР, заняв 2 место в эстафете на Кубке СССР среди профсоюзов. И вот, в апреле 1986 года, я первый раз поехала на сбор в составе сборной СССР в Цахкадзор (Армения). СССР собирался вступить в Международную федерацию ориентирования (ИОФ). Впереди был Чемпионат Мира среди юниоров в Германии (ГДР). На сбор вызвали всех перспективных молодых спортсменов. В период СССР ориентирование довольно серьезно развивалось на территории прибалтийских республик, и спортсмены именно из данного региона составляли основу сборной. Там были техничные и сложные карты. На сборе было очень сложно. Руководил сборами И.И. Столов, тренером был В.П. Бородин. Четкое расписание, сложные тренировки три раза в день, тестовые забеги, медицинские процедуры, постоянные собрания и разбор сделанной работы закалили всех. Мышцы болели так, что невозможно было спать, но ныть никто даже не пытался. Это только во сне. Все понимали, зачем они здесь. Вечером отдушиной была ежедневная дискотека в местном клубе спортивной базы. Для всех большой неожиданностью стал забег на 10 километров по шоссе через день после приезда. Из нас единицы бегали что-то подобное. Перед отъездом был еще один такой забег. Было интересно, никто из нас тогда не был в таких горах, мы ходили несколько раз на гору высотой три тысячи метров, с которой открывался отличный вид на гору Арарат. Что интересно, тренеры ходили вместе с нами. Мы ездили на озеро, были в эчмиазине – центре армянского православия. Даже культурная программа была продумана.

Я вернулась домой другим человеком. Теперь я поняла, что даже те тренировки, которые мы с Бахмуровой Л.А. делали, были маловаты. Я стала бегать по утрам, а вечером мы встречались, чтобы выполнить легкоатлетическую работу. К этому времени мы стали выступать за команду «Динамо». Эта команда была очень сильна, в ее состав входили чемпионы Москвы и Ленинграда. И рядом с ними я должна была выглядеть достойно. В конце 80-х годов на всех крупных соревнованиях по спортивному ориентированию был введен легкоатлетический бег на 3 км по стадиону, что, конечно, было тяжело, но, как мне кажется, все-таки этот момент позволил спортивному ориентирова-

нию стать спортом в большой буквы. Всем четко была поставлена задача – бегать быстрее, а также необходимость укладываться во взрослый норматив. Мне это давалось очень тяжело. В юниорский норматив я как-то укладывалась, а вот взрослый (10.50) мне не давался. Из-за этого меня не взяли в команду РСФСР на Чемпионат СССР 1987 года в Свердловске. Я бежала лично. Было очень обидно, ведь когда мы жили перед чемпионатом СССР на сборе в Миассе, я после всех тренировок ходила на стадион и бегала ускорения, но руководство сборной РСФСР не стало рисковать, ведь за стадион тоже давали командные очки. Никто не верил, но мои тренировки принесли успех, и я пробежала на соревнованиях за 10 минут 27 секунд.

А первый раз на Чемпионате СССР я бежала за команду РСФСР в 1986 году в Каркаралинске (Казахстан). Там была очень непривычная и незнакомая местность – везде были камни. В финале я заняла 6-ое место. В сентябре 1986 года я попала в состав сборной команды СССР для выступления на «Кубке Дружбы социалистических стран» в Польше. Из всех юниоров, кто прошёл сборы, выбрали меня. В этом году был введен возрастной ценз 28 лет и почти весь основной состав выпал по возрасту. Мне было очень тяжело оформить свой первый заграничный паспорт. Декан моего факультета никак не хотел подписывать мою характеристику. Он был такой заядлый коммунист, что все кто ездил за границу (даже в соц-страну) были для него предателями. И при этом он очень не любил спортсменов. Хотя я училась на пятерки и не пропускала занятия. Мне повезло: мне помог ректор института. И вот с сентября 1986 года я ношу форму сборных стран СССР, СНГ и России. Конечно, это очень почетно и приятно, но за этим стоит огромный труд. Сколько нужно сил, чтобы не сломаться и усердно тренироваться.

В сборной СССР было все на отлично, все продуманно. Питание было на 12 рублей в день при средней зарплате по стране в 80 рублей в месяц. Но за это нужно было и вкалывать. Во взрослой команде было все повзрослому. Для меня это была школа жизни. Поблажек не было никому. Всех вывозили за 30 км, и все бежали. Нас было десять человек (Абола, Малыгина, Намовир, Гиринскаяйте, Габране, Йохонсон, Идовайц, Кондрашова, Чернушка, Черепанова). В начале и в конце каждого сбора был контрольный бег на 10 км. Однажды мы даже участвовали в Кубке СССР по двадцатикилометровому бегу на шоссе. Три тренировки в день, плюс после завтрака теоретическая подготовка. Конечно, большой плюс мне дало знакомство с В.М. Киселевым. Он тогда был самым опытным и лучшим ориентировщиком СССР. Имея огромный опыт, на теоретических занятиях Валерий Михайлович Киселев учил нас думать и принимать решения. Впервые мы делали упражнения в лесу, проверяли варианты. Вся теория была у нас в голове! После окончания сбора, мы записывали



1986 г.



2012 г.





А. Зукуле (Абола) и Т. Кондрашова

план тренировок между сборами, писали отчеты. На сборы ездили, как на праздник. Наши результаты росли. На тот момент у меня уже было две медали «Кубка Дружбы социалистических стран», два золота и бронза чемпионата СССР. Мой объем бега превышал 4300 км в год, а бег с ориентированием доходил до 200 км в месяц. А был мне всего 21 год. Мы готовились к Чемпионату Мира в Швеции 1988 года. Но жизнь распорядилась иначе, и трое из кандидатов на поездку в Швецию ушли в декрет.

Вернулась я уже в другую страну – в СНГ (Союз Независимых Государств). Хорошо, что это было недолго. Везде было тяжело, о спорте никто не думал, денег не было, зарплат не было, вся еда добывалась через очереди в магазинах. Вся система рухнула. Мне помогло остаться в спорте только то, что я смогла устроиться на службу в армию. Помог устроиться мой друг – Семенов Алексей, он сам служил в училище и был чемпионом Вооруженных Сил. На свою зарплату я могла кормить пять человек. Три месяца я получала продовольственный паек, который мы растянули на полгода. Мама до сих пор вспоминает тот период с благодарностью. Я, конечно, ей горжусь, она очень помогла мне стать тем, кто я есть: сидела с детьми, пока я бегала, водила их в садик и школу, заботилась них, когда я уезжала.

Теперь я даже не помню, кто тогда руководил сборной. Когда страна в 1992 году разделилась, все мы вдруг стали иностранными соперниками. Советской сборной пришел конец! Из нас в спорте остались единицы, в других странах многие перестали заниматься спортивным ориентированием. Все старались хоть как-то свести концы с концами. В России сборную команду возглавил Н.Д. Васильев. К нему присоединился Андрей Прусс. Васильев был грамотным, хорошим тренером, но он в основном занимался с мужской половиной команды. Ещё со времен СССР Н.Д. Васильев ездил на сборы и помогал мужской команде, а с женщи-

нами занимался В.М. Киселев. Прусс был его учеником, только окончившим институт. Что он мог дать мне и Надежде Малыгиной, вернувшимся после рождения детей, которые знали, как надо тренироваться. Постепенно все приходило в упадок, уровень соревнований падал, планов не было, сборов не было вообще. В 1993 году встал вопрос, что делать дальше. Мой тренер Людмила Александровна в Саратове была уже полностью занята с другими спортсменками – подрастающими будущими членами сборной команды России Плетневой Натальей и Тереховой Ольгой. Она была отличным тренером, и друг за другом все её ученицы достигли уровня сборной страны.

Одна моя хорошая знакомая из Самарской области Наталья Рябова рассказала Андрею Рожнову про сложившуюся ситуацию. Андрей в свое время тренировал Майю Чернушку и Ирину Михалко. Место освободилось, и он позвал меня. Андрей был отличным спортсменом, входил в сборную СССР, но после несчастного случая оказался прикованным к инвалидной коляске. Мы сразу же нашли общий язык. Я полностью ему до-

веряла. Андрей был для меня как Киселев В.М. – все время предлагал разные тренировки в лесу. Мы общались по телефону, писали письма, вообще находили любые варианты общения. Меня взяли в клуб «Формула» (Тольятти), которым руководила Н. Рябова. С ними мы часто ездили на соревнования и сборы.

В 1993 году на Чемпионате Мира в США нашим тренером был Станислав Рачицкий (Санкт-Петербург). Он был, вероятно, единственным, кто анализировал наши результаты. Когда пришло время составлять команду на эстафету, он собрал нас, девочек, поговорил и предложил идеальный вариант. Мы все были одинаково готовы. Мне предложили первый этап. Я испугалась, но он убедил меня, что с этим я справлюсь лучше всех. Сказал, что нельзя проиграть много, я прибежала восьмой, но последний контрольный пункт я отмечала, когда первая команда только финишировала. Тогда мы заняли 4-ое место. Подняться на пьедестал Чемпионата Мира – это было очень приятно! С тех пор я постоянно бегала только 1 этап. В команде с Ириной Михалко и Светланой Горбатенковой мы пробежали, наверное, больше десяти эстафет, пять раз выигрывали СИЗМ (Всемирные Военные Игры). Все это благодаря тому, что мы полностью доверяли друг другу в этом вопросе. Нам было все равно, кто как бегал лично, но в эстафете мы знали, что каждая сделает свое дело на «отлично»! Такая расстановка команды, как на Чемпионате Мира в США, была всего единственный раз, в дальнейшем, эстафетные команды формировались непонятно по каким принципам: тренеры сборной старались поставить своих людей. Просто брали людей и разбрасывали по этапам. На всем протяжении не было ни одного чемпионата мира, где бы один человек бежал только эстафету. В то же время все скандинавские сборные именно таким образом формируют команды.

Кстати, именно на этом Чемпионате Мира в США, с легкой руки американских ради-



Чемпионат Мира, 1997 г., Норвегия

1986 г.



## Яксанова Татьяна Анатольевна

Специализация: Спортивное ориентирование бегом.

Дата рождения: 21.07.1967. Родилась в Саратове.

Проживает: г. Владимир.

Стаж: Спортивным ориентированием занимается с 1981 года.

Первый тренер: Бахмунова Л.А. (г. Саратов).

Тренеры: Рожнов А. (г. Самара), Митенева Л.Г. (г. Иваново).

Спортивные звания: Мастер спорта международного класса по спортивному ориентированию (выполнила первой в России среди женщин по спортивному ориентированию бегом).

Образование: Высшее, закончила Волгоградский государственный институт физической культуры.

Семья: Замужем, двое детей.

Род занятий: Тренер-преподаватель ГБОУ ДОД ВО «ДЮСШ по спортивному ориентированию» Владимирской области. Отличник физической культуры и спорта.

Спортивные достижения:

- Обладательница 2 золотых, 1 серебряной, 1 бронзовой медалей чемпионатов и Кубков СССР;
- Чемпионка и призер «Кубка Дружбы социалистических стран»;
- Участница 4 чемпионатов мира и 2 чемпионатов Европы по спортивному ориентированию;
- С 1991 года 20-кратная чемпионка России, 21 раз – серебряный призер, 11 раз – бронзовый призер;
- 2-х кратная чемпионка Вооруженных Сил СССР;
- 8-ми кратная чемпионка Вооруженных Сил России;
- 15-ти кратная чемпионка мира среди военнослужащих. Победительница и призер Всемирных Игр среди военнослужащих;
- Многократная победительница других Всероссийских официальных соревнований.

альные спортсмены, соревнующиеся между собой. Он просто не мог принять ни одного решения самостоятельно. Работа со сборной командой – это большой труд. Спортсмены все разные, возможности у всех разные, есть личная жизнь, в конце концов. Но все они – одна команда! Сборная России! У всех одна цель: максимально лучший результат. Тренер должен создать коллектив, где бы людям было хорошо вместе, чтобы не было соревнования между собой, чтобы не напрягала сама поездка. Необходимо также в любой момент отвечать на вопросы, касающиеся спортивного ориентирования. При комплектовании эстафеты нужно учитывать также мнение спортсменов. Порой, общаясь между собой, они лучше знают, кто насколько готов.

Конечно, принципы и критерии отбора значат много, но зачем брать явно слабого спортсмена? Несколько последних лет подряд наши юниорки были просто слабые. Читая их интервью, удивляешься, зачем они едут на чемпионат мира? Мы слабые в беге, мы не готовы... Мне даже в голову не приходило сказать такое, да ещё и вслух. В сборной СССР после таких заявлений про меня бы просто больше не вспомнили, не говоря уже о том, чтобы меня взяли на следующий год в команду. Молодым нужно соревноваться со взрослыми, чтобы был рост результатов, набирался опыт. Опять же видно, кто завоевывал медали в юниорах, те и выигрывают у взрослых.

За моими плечами много призовых мест самых разных соревнований. С 1986 года более 150 побед и призовых мест на официальных соревнованиях. На каждый старт я выходила и выхожу бороться за медаль. Как-то одному корреспонденту я сказала, что всё, что ниже третьего места мне не интересно. Много раз я, еще не выходя на старт, могла сказать, что сегодня меня никто не обгонит. Иногда, чтобы занять достойное место, приходилось сильно терпеть. Всегда было очень приятно осознавать, что работа выполнена отлично, что все принимаемые решения были хороши, что все лилось как песня.

Я горжусь своей долгой спортивной карьерой, которая продолжается и сегодня. Понимаю, что нужно по-тихоньку «завязывать». Не скажу, что это сделать легко, уже два года я готовилась поставить точку. Трудно представить, что теперь я должна буду бегать не по «элите». Сейчас я стала ещё и тренером, о чем я даже не думала. У меня уже есть ученики, которые уже побеждают на первенствах России и их включают в составы сборных команд России. Это так здорово – учить тому, что ты умеешь, избегая ошибок, которые совершала сама. Хочется верить, что мои девчонки и мальчишки смогут все.

Благодарю всех, кто помогал и учил меня выигрывать, всех, кто внушал мне уверенность, поддерживал, и всем, кто хоть раз да подумал: «Сегодня победит Jackson!».

окомментаторов, ко мне и прикрепилось эта звучная фамилия Jackson, которая сопровождает меня до сих пор.

С 1995 года я начала выступать на внутриспортивных соревнованиях за команду Ивановской области. Большое спасибо руководству СДЮШОР-3 г. Иваново Худяковой Людмиле Анатольевне и Митенёвой Людмиле Геннадьевне за постоянную финансовую и моральную поддержку и помощь, которую они мне оказывали на протяжении 17 лет. Большое счастье для каждой спортивной школы, когда у неё есть такие руководители, которые стараются всеми силами помочь своим спортсменам.

Летом 1997 года я выполнила норматив Мастера спорта международного класса, это звание мне присвоили в декабре того же года. Таким образом, я стала первой россиянкай – мастером спорта международного класса по спортивному ориентированию бегом.

На мой взгляд, ситуация в сборной России намного слабее, чем была в сборной СССР. Тренерский состав менялся довольно часто, и не было никакой системы. А главное, что в женский коллектив никто не верил. Иногда мне казалось, что некоторые видели в этом просто выезд за границу. Никто никогда не вникал в психологию, не давалось никаких советов. Иногда было все, как в армии: тренеры путали, что это не военные соревнования. Однажды тренером вообще стал человек, который делал всё, чтобы это был не коллектив, а индивиду-